SANTÉ / DOSSIER

De belles dents pour la vie

On a souvent tendance à oublier, voire à négliger nos dents. Manger, digérer, parler, sourire, rire ou embrasser, toutes ces fonctions tant mécaniques qu'émotionnelles sont pourtant impossibles sans elles. Caries, parodontose, perte de dents, dents qui se chevauchent : ces problèmes n'ont rien d'inéducables. Découvrez les gestes du quotidien ou les approches complémentaires qui vous permettront de mordre la vie à pleines dents !

Une seule brosse à dents par an et par habitant, 80 % de cas de gingivite entre 35 et 44 ans, des problèmes de malocclusion fréquents, un appareillage orthodontique quasi systématique chez les adolescents… La structure même de notre visage et sa personnalité tient à notre dentition et nombre de problèmes de postures et de maux peuvent résulter d'un déséquilibre dentaire : torticolis, maux de dos, troubles digestifs, céphalées… Bien souvent, ce n'est pourtant que lorsqu'elles sont gravement atteintes que l'on mesure toute l'importance de ces intimes compagnes. Certes, la dentisterie actuelle est désormais capable de toutes les prouesses techniques et, avec un peu de temps et souvent beaucoup d'argent, on peut redonner à quiconque un sourire de star avec dents blanches et alignement parfait. Ces bienfaits de la dentisterie moderne ne doivent cependant pas nous faire oublier que la santé de nos dents nous appartient et passe surtout par des gestes et des habitudes saines. Depuis notre naissance, notre alimentation, nos postures, nos stress, notre immunité, les soins dentaires, notre hygiène dentaire et même nos émotions, tout cela participe à une dentition saine et harmonieuse.

Règle d'or n° 1 : bien mastiquer

L'implantation dentaire se joue dès la naissance. Le nouveau-né développe en effet rapidement les os de ses mâchoires via l'effort musculaire intense requis par l'allaitement (jusqu'à 60 fois plus qu'au biberon, au passage). Par la suite au fur et à mesure que les dents apparaissent, l'introduction d'aliments à mastiquer continue à développer la sphère buccale. C'est pourquoi il faut encourager dès le plus jeune âge les aliments à mastiquer, surtout à partir de 3 ans, quand la dentition est en place. Comme d'autres praticiens, le Dr Carlos de Salvador Planas, président de l'association Réhabilitation neuro-occlusale (RNO), un concept d'orthodontie global, insiste : *« la mastication stimule la croissance des mandibules, ce qui entraîne une bouche bien équilibrée avec suffisamment d'espace pour chaque dent »*. Et regrette : *« En 100 ans, si l'hygiène bucco-dentaire s'est améliorée, notre alimentation a énormément changé et comporte beaucoup moins d'aliments qui se mastiquent. »* Bien mastiquer est donc la garantie d'avoir de belles dents pour la vie.

Bien mastiquer est la garantie d'avoir de belles dents pour la vie.

Halte au grignotage !

Une fois retenue cette règle de base, il suffit d'avoir une alimentation équilibrée, de cuisiner de vrais aliments non transformés et d'être vigilant avec les produits sucrés (glucides) pour éviter l'installation de caries. Qu'il soit bio ou non, le pouvoir cariogène d'un aliment sera le même. En revanche, les aliments complets

Tous droits réservés à l'éditeur

sont moins cariogènes que les aliments raffinés (sucre, céréales raffinées). Des expériences ont montré une étonnante différence entre des rats nourris à la farine blanche et ceux qui consommaient de la farine de blé fraîchement moulue, encore pleine de vitamines et minéraux. Ces derniers n'avaient aucune carie, contrairement au premier groupe. De même, le xylitol semble une alternative intéressante. Extrait de l'écorce de bouleau, il a le même pouvoir sucrant que le sucre blanc avec un index glycémique bien plus faible. De nombreuses études ont montré que les chewing-gums édulcorés au xylitol réduisent le risque de carie dentaire (à consommer après les repas et modérément: les chewing-gums perturbent le rythme digestif, peuvent induire de l'acidité stomacale et des maux de tête).

Mais le pire ennemi des dents, c'est le grignotage ! *« La consommation de petites quantités de sucre tout au long de la journée (tic-tac, café ou thé sucré voire aussi granules d'homéopathie) est particulièrement délétère et insidieuse »*, explique le Dr Élisabeth Johan-Amourette, présidente d'Odenth, une association référente qui vise à intégrer les médecines naturelles dans les soins dentaires. *« Cela favorise le développement d'une plaque dentaire plus visqueuse et adhérente et des bactéries saccharolytiques. Ces organismes transforment les sucres en acides qui creusent la dent et augmentent les risques de paradontose. »* Dans ce registre, c'est sans conteste les sodas et jus de fruits qu'il faut éviter en priorité. Une étude australienne récente, parue dans le *Journal of Dentistry* en août 2014, démontre qu'ils sont capables de ronger les dents des plus jeunes en trente secondes ! *« Dans une bouche saine, la salive neutralise cette acidité et recalcifie rapidement cette érosion,* explique le responsable de l'étude. *Mais cet équilibre se rompt lorsque les apports acides sont trop fréquents ou prolongés, ou lorsque les défenses immunitaires sont réduites, par exemple lorsque la bouche est sèche suite à la prise de médicaments ou de radiothérapie. Si cet équilibre bascule en faveur des acides, l'usure apparaît très rapidement. »*

« L'équilibre acido-basique se rompt lorsque les apports acides sont trop fréquents ou prolongés. »

L'équilibre acido-basique de la flore buccale est donc primordial, tout comme pour la flore intestinale, dont elle est le prolongement. Si le jus d'orange du matin est à bannir, le jus de citron demeure quant à lui une excellente habitude de santé à condition de prendre quelques précautions pour protéger ses dents. *« Le citron alcalinise le corps mais déminéralise l'émail dentaire,* alerte le Dr Catherine Rossi, dentiste énergéticienne et auteur du

Tous droits réservés à l'éditeur

« Dicodent » (éd. Trédaniel, 2002 et 2005). *L'émail devient alors friable et s'élimine ensuite au brossage. Pour éviter cela, après une boisson acide comme le jus de citron, il faut bien se rincer la bouche à l'eau claire, éventuellement avec un peu de bicarbonate de soude pour basifier, et surtout attendre vingt à trente minutes avant de se brosser les dents, le temps que celles-ci se reminéralisent.»*

L'incournable brossage

Le brossage des dents, c'est la base de l'hygiène buccale. Pourtant, on ne mesure pas toujours l'importance de ce geste quotidien. *« Inflammation des gencives, accumulation de tartre, destruction des tissus environnants de la dent, mauvaise haleine et à terme perte des dents sont les conséquences d'une mauvaise hygiène buccale »*, rappelle le Dr Jean-Pierre Toubol, docteur en chirurgie dentaire et auteur de *« Les dents, sourire, équilibre et santé »* (éd. Dangles, novembre 2014). Nous voilà à nouveau prévenus ! À terme, le tartre entraîne une inflammation des gencives (gingivites) puis la très redoutée parodontite. La calcification de la plaque dentaire se fait entre 36 et 48 heures : logiquement, si nous nous brossions correctement les dents, nous n'aurions pas besoin de détartrage. Il faut surtout du temps et une bonne technique. Alors que le temps de brossage moyen se situe entre 15 et 45 secondes, il devrait être de 3 minutes trois fois par jour (au moins deux fois) afin de bien passer sur toutes les dents et toutes les faces, dont l'intérieur, trop souvent négligé. Durant le brossage, faites un mouvement rotatif et doux et massez aussi les gencives afin de les tonifier. Attardez-vous sur la jonction entre la dent et la gencive, c'est la zone la plus importante de brossage car elle délimite le milieu septique (la bouche et sa flore), du milieu stérile. Si les gencives saignent un peu, persévérez une dizaine de jours

Zoom

Mercure : les dentistes français n'en démordent pas

Malgré leur toxicité, les amalgames dentaires ou plombages (alliages formés d'un mélange de mercure liquide et d'autres métaux en poudre) représenteraient encore un quart des obturations pratiquées en France, selon l'association Non au mercure dentaire, alors que de nombreux pays comme la Norvège, la Suède ou le Danemark les interdisent depuis longtemps. Pourtant, les effets toxiques du mercure sur les systèmes nerveux, digestif et immunitaire sont bien connus et documentés, tout comme son impact sur les reins et les poumons. Classé « Cancérogène, mutagène et reprotoxique », il pourrait avoir un lien avec de nombreuses pathologies graves… C'est au moment de la pose et de la dépose de ces amalgames que la toxicité est la plus importante – pour le patient comme pour le dentiste – à cause des vapeurs de mercure dégagées. « Pour cette raison, le retrait d'amalgames n'est pas toujours utile, *explique le Dr Johan-Amourette, présidente d'Odenth.* Souvent, une partie du mercure est déjà évacué. Il faut prendre en compte l'état général du patient et suivre un protocole de dépose très rigoureux : les retirer un par un, utiliser des canules spéciales pour récupérer les vapeurs… » *Des composites en résine ou le verre ionomère sont des alternatives tout à fait efficaces même si elles demeurent plus contraignantes : leur pose prend plus de temps, la bouche doit être bien nettoyée et détartrée au préalable. Enfin, le composite coûte trois à dix fois plus cher (pour ceux sans bisphénol A), que ce coût soit supporté par le dentiste ou par le patient.*

Tous droits réservés à l'éditeur

le temps qu'elles se renforcent. Au-delà, il faut consulter. Enfin, ne négligez pas les zones d'accès difficiles : base des canines, face interne des molaires supérieures, partie arrière des dernières dents et surtout face interne des incisives (surtout près de la langue, zone importante de la plaque bactérienne). Pour finir, pensez à vous brosser la langue, surtout le matin, avec votre brosse à dents ou, beaucoup mieux, avec un gratte-langue. Ce geste d'hygiène buccale est très important en médecine ayurvédique afin d'éliminer les toxines de l'intestin notamment, surtout si vous avez des problèmes d'haleine ou que vous êtes fumeur.

Étonnamment, l'utilisation du dentifrice est presque facultative et relève plus du confort que de l'hygiène. *« Les études scientifiques ont montré que 172 secondes de brossage avec dentifrice équivalaient à 180 secondes sans dentifrice »*, rapporte le Dr Toubol, qui, à titre personnel utilise l'eau en premier lieu : *« Quand celle-ci ressort claire, c'est que je n'ai plus de plaque dentaire. Ensuite, pour la fraîcheur, je termine avec du dentifrice. »* Les dentifrices, s'ils ne sont pas indispensables, agrémentent le brossage, apportent fraîcheur et certains ingrédients intéressants.

N'hésitez pas à changer régulièrement de produit mais, sauf indication express de votre dentiste, préférez-les sans fluor et bio. Vous éviterez ainsi les ingrédients indésirables comme le paraben, le sodium lauryl sulfate (SLS), un agent moussant qui entraîne des aphtes et de l'inflammation, les antibactériens comme le triclosan, un perturbateur endocrinien, la chlorhexidine qui déséquilibre la flore buccale et autres microbilles polluantes et potentiellement agressives de l'email. Soyez également vigilants sur l'indice d'abrasivité qui peut à l'excès entraîner des usures prématurées des dents. Les dentifrices blancheurs sont les plus abrasifs grâce à des ingrédients comme le bicarbonate ou le péroxyde d'hydrogène (eau oxygénée). Enfin, n'utilisez pas le bicarbonate au quotidien : une à deux fois par semaine maximum, en frottant doucement.

« Les études scientifiques ont montré que 172 secondes e brossage avec dentifrice équivalaient à 180 secondes sans dentifrice.

Attention aux gencives qui saignent

Avec la carie, les maladies du parodonte constituent l'affection bucco-dentaire la plus fréquente et atteignent la majorité des adultes, dont 15 % sévèrement. Cette pathologie touche les tissus de soutien de la dent (le parodonte) : les gencives se rétractent, les dents se déchaussent et l'os alvéolaire est progressivement détruit. Ces maladies d'origine infectieuse sont responsables de la plupart des pertes de dents après 35 ans. Si vos gencives saignent, n'attendez pas pour consulter car la gingivite est généralement le premier stade de la maladie parodontale. Suite à une hygiène buccale insuffisante, le tartre pénètre sous la gencive qui s'enflamme, s'infecte et saigne alors facilement.

D'autres facteurs peuvent jouer, comme certains médicaments (bétabloquants), une mauvaise occlusion, le bruxisme (grincement des dents), un terrain immunitaire affaibli, le diabète mais surtout et avant tout le tabac, entraînant des pertes osseuses catastrophiques et irréversibles. *« Le déséquilibre intestinal (perméabilité, flore intestinale…) est également souvent en cause*, explique le Dr Rossi. *La ménopause ou une carence en vitamine D sont d'autres facteurs possibles mais quoi qu'il en soit, la maladie du parodonte s'installe sur des terrains avec plaques bactériennes. Malheureusement, quand il est trop tard, la perte osseuse occasionnée nécessite des soins à vie. C'est pour cela qu'il est fondamental d'effectuer un contrôle dentaire tous les six mois. »*

S'il est trop tard et que vous avez perdu vos dents, la meilleure option reste sans doute le coûteux recours aux implants (de préférence

Les dents et la mer

Une cure thermale pour les affections des muqueuses bucco-linguales

Votre chirurgien-dentiste ou votre médecin peut vous prescrire une cure thermale dans une des dix stations françaises agréées pour les soins des muqueuses bucco-linguales (Aix-les-Bains, Avène, La Bourboule, Castera-Verduzan, La Roche-Posay, Rochefort…). Bains de bouche thermaux, pulvérisation d'eau thermale ou douches gingivales soulagent et nettoient les muqueuses proches des dents et traitent diverses pathologies : mycoses buccales, glossites, glossodynies, lichen plan ou parodontopathies. L'eau thermale de Castéra-Verduzan a donné lieu au développement du laboratoire Buccotherm, qui propose une gamme de produits destinés à l'hygiène buccale : spray dentaire, gel gencive et depuis ce mois-ci des chewing-gums au xylitol et à l'eau thermale (produits disponibles en pharmacie et parapharmacie et sur www.buccotherm.com). L'eau de Quinton est un autre bienfait marin qui pourrait être bénéfique aux gencives. D'après le docteur canadien Jean-Claude Rodet, auteur de « Quinton, le sérum de la vie » (Le Courrier du livre, 2008), l'eau de Quinton serait bénéfique, en bains de bouche prolongés (ampoules de Quinton isotoniques ou hypertoniques) voire en injections au niveau des gencives (pour trouver un des rares médecins à la pratiquer, consulter le site www.hydrotomiepercutanee.com).

en zircone), qui protègent bien mieux l'équilibre de la bouche que les prothèses. Au préalable, pour optimiser le résultat, certains dentistes peuvent vous proposer un protocole de reminéralisation, à base de silicium et de magnésium notamment. Certains compléments alimentaires pourraient s'avérer intéressants et bénéficient de plusieurs années de recul. C'est notamment le cas de Bio aragonite chez Sofibio : le procédé à base de nacre, breveté par le CNRS, promet de stimuler les cellules osseuses. Tricatione, du laboratoire Le Stum est un extrait de prêle, d'eau de mer, de vitamine D3 et d'huile de poisson. Ce complément lutte contre la déminéralisation et participe à une bonne dentition. *« Si vos gencives saignent, pensez à consommer des omégas 3 (huile de colza ou de cameline, par exemple) et interrogez-vous avec votre dentiste ou médecin sur des carences minérales fréquentes comme le magnésium ou la silice notamment »*, conseille le Dr Johan-Amourette.

Infos :
www.sofibio.com
et www.labo-lestum.fr.

AROMA

Laurier et tea tree

Les conseils de Dr Françoise Couic-Marinier, auteur de « Se soigner avec les huiles essentielles » (éd. Solar). Ces huiles essentielles sont réservées à l'adulte et contre-indiquées aux femmes enceintes et allaitantes.

Aphtes *1 goutte en massage sur l'aphte (doigt propre ou coton tige) d'HE d'arbre à thé (tea tree), ou mélangé à un bain de bouche jusqu'à 4 fois par jour si besoin.*

Gencives irritées *1 goutte d'HE de laurier noble sur la brosse à dents avec le dentifrice 2 à 3 fois par jour.*

Mycose buccale *1 goutte sur un support d'HE de Laurier noble par voie orale à laisser fondre dans la bouche, 3 fois par jour pendant 5 jours.*

Notre conseil tout prêt *Un gel composé d'HE de tea tree, palmarosa, menthe poivrée, laurier noble, giroflier, fenouil, gingembre et katafray. Une formule très complète et un tube pratique pour apaiser, calmer et réparer les zones sensibles. Buccarom, Pranarôm, environ 8 €, en pharmacie et sur internet.*

Question d'équilibre

Pratique courante de la médecine ayurvédique, le *kavala gandoosha* ou *kavala graha*, bain de bouche à l'huile de sésame (biologique) est intéressant en prévention ou en complément d'un traitement parodontal classique. Selon le Dr Rossi, il permet d'éliminer les taches sur les dents et les toxines des gencives, grâce à ses effets antibactériens, anti-inflammatoire et protecteur des gencives. Mode d'emploi : une cuillère à soupe le matin à jeun, on garde en bouche et on émulsionne (faire passer entre les dents) durant une dizaine de minutes, puis on recrache. On peut aussi ponctuellement ajouter une ou deux gouttes d'huiles essentielles à visée thérapeutique.

Autre clé de la santé générale, le positionnement des dents impacte l'esthétique du visage mais aussi tout le corps (posture, vue, colonne vertébrale…). Une dysfonction de l'appareil mandibulaire peut notamment entraîner céphalées, maux de dos (jusqu'à la sciatique), torticolis, douleurs articulaires ou auriculaires, vertiges ou acouphènes… L'impact corporel est si important que *« des sportifs de haut niveau se sont tous fait redresser les dents pour parfaire leur occlusion et ont vu ainsi leurs performances très nettement améliorées »* explique le Dr Toubol. Pour le Dr Johan-Amourette, c'est la raison pour laquelle *« il est intéressant de penser à l'orthodontie dès 2 ou 3 ans. On peut alors prévenir et recommander par exemple l'arrêt de la sucette ou du pouce – une mesure parfois plus efficace que des séances d'orthophoniste ! – ou sensibiliser les parents sur l'importance de la mastication lorsque la mâchoire ne se développe pas assez »*. L'orthodontie à l'âge adulte est également

Nos émotions

Décodage dentaire : et si vos dents avaient des secrets à vous révéler ?

Depuis quinze ans, le Dr Christian Beyer décode les messages de nos dents. D'après lui, les dents sont l'organe du corps le plus relié au mental car elles sont issues du même tissu embryologique que le cerveau. Aussi les soins dentaires peuvent influencer notre sphère mentale. Bouger une dent, en orthodontie par exemple, peut ainsi bousculer notre référentiel individuel, le « qui je suis », et devrait toujours se faire en conscience. « En changeant une dent, le message implicite *"je deviens quelqu'un d'autre"* n'a rien d'anodin, il arrive que certains traitements en orthodontie entraînent ainsi des maux de dos ou des dépressions », *constate-t-il. Le Dr Beyer conseille donc de mettre du sens et des mots sur nos dents. Les caries, par exemple, peuvent parler d'un problème d'adaptation verbale au monde. Une canine supérieure en haut à droite qui a du mal à prendre sa place chez un ado peut évoquer un conflit intérieur face au devoir et à l'obéissance. L'incisive centrale inférieure droite qui s'avance peut signer un comportement plus combatif et sera plus particulièrement développée si on a une faible estime de soi et si on ressent le besoin de s'aguerrir. La maladie parodontale signerait, elle, souvent un conflit entre ce que nous faisons et qui nous sommes. Pas étonnant qu'elle survienne souvent à la quarantaine, l'âge où l'on fait un premier bilan de sa vie.* « Être à l'écoute de ces messages de l'inconscient entraîne parfois des transformations rapides, comme cette femme dont les deux incisives centrales à l'horizontale se sont remises en place deux mois après la prise de conscience d'un conflit lié au décès de son père », *illustre le médecin.*

À lire : *« ABC du décodage dentaire »* (éd. Grancher, avril 2015) *« La nouvelle interprétation de la carie »* (éd. Chariot d'Or, 2013).

Tous droits réservés à l'éditeur

à étudier, d'autant qu'il existe désormais des gouttières invisibles et confortables qui agissent entre 3 et 12 mois. Une fois les dents bien alignées, le brossage est plus aisé et les risques de caries et de parodontose réduits.

Ostéopathie et biokinergie

Les dentistes ou orthodontistes qui adoptent une démarche globale travaillent souvent avec un ostéopathe ou ont recours à la biokinergie dentaire (*www.biokinergie.com*), une discipline qui agit à la fois sur les blocages articulaires, la détente des muscles et des fascias et la stimulation des points d'acupuncture. On compte environ 1 500 praticiens en France, dont 300 dentistes. *« Déséquilibres du corps, du crâne et occlusion dentaire sont intimement liés »*, explique Michel Lidoreau, l'inventeur de la biokinergie. D'autres thérapeutes ouvrent de nouvelles voies.

C'est le cas du Dr Christophe Julien, un des rares ostéopathes dentaires (dentiste et ostéopathe) en France, qui développe une nouvelle dentisterie ostéo-crânienne et commence à former des confrères. *« Chaque dent possède sa propre identité et une micro-mobilité intrinsèque et méconnue,* explique-t-il. *Malheureusement, elle est souvent bloquée par des amalgames et des métaux en bouche qui perturbent la fréquence vibratoire des dents. Celles-ci impactent notre posture, qui elle-même exprime notre identité. Chaque dent est reliée à un organe. L'ostéopathie dentaire donne accès à une multitude d'informations sur chaque patient. Mon rôle consiste à apporter un peu plus d'harmonie et de sens en utilisant les dents comme levier thérapeutique. Le corps fait le reste. »* Cette technique peut donner lieu à des résultats disparates : chez tel patient, il faut éviter l'orthodontie, chez tel autre, on essaie de comprendre pourquoi la dent ne veut pas bouger, ou encore, lorsque les dents sont serrées, on peut leur redonner de la mobilité tout en respectant leur besoin de travailler ensemble.

« La biokinergie est une discipline qui agit à la fois sur les blocages articulaires, la détente des muscles et des fascias et la stimulation des points d'acupuncture. »

Réhabilitation neuro-occlusale

Parmi les alternatives à l'orthodontie classique, il y a la réhabilitation neuro-occlusale (RNO), une médecine préventive des troubles odontologiques née en Espagne dans les années cinquante avec le Dr Pedro Planas. Elle s'est depuis développée en France, en Italie, en Suisse, en Belgique et en Amérique latine. Le Dr Carlos de Salvador Planas, petit-fils de l'inventeur, a pris sa suite à Barcelone, où il reçoit patients et orthodontistes. *« Notre approche vise essentiellement à stimuler la croissance de la mandibule et du maxillaire de la même manière que le fait la mastication naturelle,* détaille-t-il. *Le mieux est donc en premier lieu de prévenir, de bien manger et de mâcher ! Un peu plus discret que les bagues, nos appareils se portent le plus possible dans la journée : il faut compter trois ou quatre ans pour changer et moduler toute la dynamique de la bouche. L'idéal est de suivre les enfants le plus tôt possible : l'os n'est pas assez développé du fait du manque de mastication et il faut alors stimuler sa croissance. »* L'appareil sur mesure et les soins coûtent de 1000 à 2000 euros par an (*http://fr.dentoclinic.net*)

Dentosophie

La dentosophie développée depuis trente ans par Michel Montaud, auteur de *« Nos dents, une porte vers la santé »* (éd. Le Souffle d'or, 2007), offre quant à elle une porte vers la sagesse et une renaissance physique et psychique. *« La bouche reflète notre vraie personnalité, la dentosophie m'a aidé à comprendre qui est l'homme »*, explique Michel Montaud. Les témoignages des patients qui se sont tournés vers la dentosophie sont éloquents et soulignent, en plus d'une harmonisation dentaire, un changement notable dans leur façon d'appréhender leur vie de tous les jours. Cette méthode de réalignement douce repose à la fois sur la respiration, la mastication et la déglutition, les trois fonctions de la bouche, et permet de retrouver un équilibre à la fois esthétique et fonction-

S'équiper

Entretenir son sourire

Brosse à dents *Choisissez-la souple et petite pour accéder partout. Changez-la tous les deux mois. La brosse à dents électrique, qui donne de meilleurs résultats, est un investissement conseillé par la majorité des dentistes (Oral B).*

Fil dentaire *Encore peu utilisé en France, il devrait être utilisé tous les soirs avant le brossage afin de déloger la plaque bactérienne : 80 % des caries se logent entre deux dents et bien souvent passent inaperçues. Les fils dentaires cirés (fil en soie enduit de cire d'abeille, Monte Bianco, en pharmacie ou en boutique bio) sont plus faciles d'emploi quand on n'a pas l'habitude et coupent moins les gencives. Quand on a gagné en habilité, les fils non cirés seraient plus efficaces. Si vos dents sont écartées ou déchaussées, optez pour la brossette interdentaire.*

Équilibrer la bouche *Simple d'utilisation, l'appareil en acier Head Balance (80 €) est conseillé par certains dentistes ou ostéopathes. Il permettrait de relaxer et d'équilibrer la musculation masticatoire avec des résultats sur les migraines, vertiges, bourdonnements d'oreilles et tensions musculaires après huit semaines d'utilisation* (www.head-balance.com).

Bains de bouche *À faire quelques jours d'affilée seulement et sur les conseils de votre dentiste car à la longue, ils déséquilibrent la flore buccale. Vous pouvez par exemple trouver en pharmacie l'Eau de Botot, une préparation antiseptique vieille de deux siècles, composée de cannelle, clou de girofle, badiane et menthe.*

Révélateur de plaque *On recourt à cette coloration rouge sur un temps limité et dans un but d'apprentissage car elle contient des colorants potentiellement toxiques comme l'érythrosine (en pharmacie).*

Tous droits réservés à l'éditeur

Choix

Dentifrices et soins : la bonne pâte

Les classiques

Si vous avez une bonne hygiène alimentaire et bucco-dentaire, il est inutile (et potentiellement dangereux) de recourir aux dentifrices avec du fluor (lire ci-dessous). En bio, ces soins, qui en sont pour la plupart dénués (dentifrice au fluor disponible chez Lavera pour les « dents à caries » : Basis Sensitiv, label Natrue), misent sur la propolis, l'argile et les plantes. La propolis permet de réduire les signes de l'inflammation gingivale. On la retrouve notamment dans la gamme d'hygiène buccale de Ballot-Furin, qui propose une pâte de massage gingival et un dentifrice dents blanches à base de carbonate de calcium, un abrasif doux. L'argile est également un ingrédient intéressant pour ses vertus reminéralisantes et en cas de gencives fragiles. Chez Cattier, un spécialiste, elle est couplée à d'autres ingrédients (citron, menthe, sauge, propolis, romarin, anis…). Les dentifrices Weleda misent quant à eux sur les plantes et contiennent deux ingrédients de base : la myrrhe, antiseptique, astringente et anti-inflammatoire, et l'extrait de ratanhia, une plante médicinale traditionnelle des peuples andins qui réduit les inflammations et cicatrise.

Primé

Participants au concours « Meilleur produit bio », les dentifrices de Comptoirs et Cie sortis en 2014 affichent une formule complète qui mêle du miel de manuka à l'action antibactérienne mesurée, l'huile essentielle de cet arbuste et de la propolis bio française. Au choix : une formule douce pour les gencives, complétée par des extraits de plantes (prix Meilleur produit bio 2015) ou une formule anti-tartre enrichie en silice et en bicarbonate. On les alterne.

Polyvalents

Le Gencix, 100 % naturel, à base de feuille de papayer, est pour sa part à la fois un dentifrice et un bain de bouche. De prime abord un peu déroutant, il s'agit en fait d'une poudre à mélanger avec de l'eau. Il est particulièrement indiqué en cas d'inflammation des gencives et également de mauvaise haleine en agissant notamment sur la flore pathogène. À tester sur la durée.

Enfin, dans le domaine des soins naturels, il est intéressant de signaler GingiNat, qui offre un traitement global du terrain oral prometteur en associant dix extraits naturels et minéraux combinés dans des microcapsules, qui relarguent progressivement les principes actifs durant 6 à 8 heures. La visée à la fois antiseptique, régulatrice du pH, immunorégulatrice, antalgique et cicatricielle permettrait une réduction importante de la plaque dentaire, de l'indice parodontal et de la mauvaise haleine après trois semaines de cure.

nel, avec moins de tensions et de blocages au niveau temporo-mandibulaire et, par conséquent, sur la posture. Comme support, un appareil en caoutchouc est utilisé à raison de trois séances de vingt minutes quotidiennes. Dans un esprit proche de la dentosophie, certains dentistes travaillent avec l'eurythmie thérapeutique, une discipline méconnue en France. Développée par Rudolf Steiner, cette approche corporelle consiste en des mouvements spécifiques qui correspondent à des notes ou à des sons particuliers. Des exercices simples aident à harmoniser le corps – plus spécifiquement les dents en eurythmie dentaire – et améliorent la coordination, la capacité à écouter et plus globalement la santé. Un véritable chemin de vie pour croquer la vie à pleines dents ! ●

Sophie Bartczak

En question

Fluor : c'est la dose qui fait le danger

Alors qu'une majorité de dentistes et d'instances officielles continuent de recommander des dentifrices au fluor pour renforcer l'email dentaire et limiter les caries, ils sont de plus en plus nombreux à alerter sur ses dangers. En fait, comme souvent, tout est une question de dose. En plus de sa présence naturelle dans l'environnement (air, eau et sol), de nombreuses activités industrielles rejettent des composés fluorés qui s'ajoutent à notre exposition via l'alimentation, mais également les médicaments, certaines eaux minérales et les produits d'hygiène dentaire. Le fluor renforce la dureté de l'émail des dents, un fait avéré, mais sa toxicité à haute dose est aussi avérée et a conduit de nombreuses agences de santé dans le monde à revoir régulièrement à la baisse leurs recommandations (lire notre article « On s'en mêle » page 10) notamment pour les jeunes enfants, chez qui des doses trop importantes peuvent provoquer des intoxications avec hospitalisation, ou la fluorose (apparition de taches blanches irréversibles sur l'émail, fatigue, perte de poids, anémie, fragilité des os et des dents). En France, les dentifrices pour les moins de 6 ans sont désormais très limités en fluor. Il est expressément conseillé aux parents d'accompagner leurs enfants pour empêcher l'ingestion fréquente du dentifrice. L'ingestion de dentifrice diminue avec l'âge : de 2 à 4 ans, 50 % du dentifrice est avalé, de 4 à 6 ans, 30 % et à 6 ans et plus, la proportion de dentifrice avalé chute à 10 %. Évitez de consommer des grandes quantités d'eaux dont la teneur en fluor dépasse 0,6 mg/l et 0,2 à 0,3 mg/l pour les bébés et enfants. À noter : la Nièvre, l'Indre, l'Aisne et la Gironde sont les départements dont l'eau du robinet est la plus chargée en fluor. À l'opposé, des eaux minérales comme Mont-Roucous, Évian ou Volvic sont peu dosées. **S. B.**

Tous droits réservés à l'éditeur